CANADA

NATIONAL LIBRARY

BIBLIOTHÈQUE NATIONALE

CATÉCHISME D'HYGIÈNE

PRIVÉE ET PUBLIQUE

RT

CATÉCHISME D'HYGIÈNE

PRIVÉE ET PUBLIQUE

PAR

Le Docteur J. I. DESROCHES

Membre du Conseil d'hygiène de la Province de Québec, Membre honoraire de la "Société Française d'hygiène" de Paris, ancien Rédacteur-en-chef du Journal d'Hygiène populaire, auteur du Traité élémentaire d'Hygiène privée, etc., etc.

IMPRIMATUR

F. BOURGEAULT, Vic. Cap.

MONTREAL

CADIEUX & DEROME, Libraires-Editeurs

1603, RUE NOTRE-DAME, 1603

1897

DESROCHES, JL

Enregistré conformément à l'Acte du Parlement du Canada, en l'année mil huit cent quatre-vingt-dix-sept, par le Docteur J. I. DESROCHES, au bureau du Ministre de l'Agriculture.

AVANT-PROPOS

Quand j'écrivais, en 1887, mon " Traité Élémentaire d'Hygiène Privée," je nourrissais déjà l'intention de publier plus tard un petit livre classique, qui exposerait d'une manière simple, concise et méthodique les notions les plus indispensables de l'hygiène. Je comprenais que mon *Traité* allait être d'une grande utilité aux instituteurs, aux professeurs, aux élèves d'une éducation avancée, aux familles, mais serait trop savant pour les enfants.

Ce petit livre, que je baptise du nom de *Catéchisme d'hygiène privée et publique*, pour mieux exprimer l'idée de mon travail, est donc destiné à offrir aux enfants des exercices de lecture et de mémoire. Je veux leur donner un petit cours d'hygiène, leur inculquer la première des sciences, celle qui réalise si bien cette maxime socratique : " Connais-toi toi-même. "

Discuter l'opportunité de l'hygiène dans les écoles, me paraît superflu, car cet enseignement est une nécessité qui s'impose dans notre état de civilisation. Ecoutons la voix autorisée d'un de nos dignes et vénérés prélats canadiens, qui confirme pleinement ce que j'exprime dans cet avant-propos : " Je suis d'avis, dit Monseigneur Laflèche, qu'après le *traité de l'hygiène de l'âme*, devrait venir le traité de *l'hygiène du corps*, puisque la santé de ces deux éléments constitutifs de l'homme est le bien le plus précieux dont il puisse jouir ici-bas. "

Il importe donc de bien comprendre que l'hygiène et la morale, si intimement unies, constituent les bases véritables de toute éducation sérieuse.

Le but que je me suis proposé en écrivant ce petit catéchisme est simple, et peut se résumer en quelques mots : *indiquer tout ce qui peut favoriser la santé de l'élève*, car il ne faut pas que l'enfant qui fréquente l'école y trouve l'occasion d'aggraver ses prédispositions morbides, d'affaiblir sa constitution, de contracter des

difformités, de courir enfin au-devant de la maladie et de la mort. On doit donc modifier les moeurs de l'enfant, et son caractère, s'ils sont vicieux, lui faire contracter des habitudes d'ordre et de propreté ; il faut que le local où il est enfermé réponde à toutes les exigences hygiéniques. Enfin, c'est l'hygiène appliquée à l'école qui codifie tous les préceptes de nature à favoriser le développement physique, intellectuel et moral de l'enfant.

Tel est le but que s'est efforcé d'atteindre notre catéchisme. A-t-il réussi ? Nous pouvons le croire sans prétention, s'il faut s'en rapporter à l'accueil flatteur qu'a reçu en Europe et au Canada notre première édition. Elle a eu les honneurs de la reproduction dans la " Revue Fénélon" de Paris, " L'Hygiène pratique " et le " Petit Médecin des Familles " de Paris, " L'Hygiène de la famille " de Bordeaux, " La Science pratique " et le " Coin du feu " de Vevey (Suisse). Elle a été traduite par la " Salud publica " et la " Giornale d'Igiene " d'Italie, par la " Higiene " de Madrid ; enfin, le doc-

teur Benito Aviles, directeur de la " Higiene " de Madrid, en a fait un manuel destiné à l'enseignement de l'hygiène dans les écoles espagnoles.

CATÉCHISME D'HYGIÈNE

PRIVÉE ET PUBLIQUE

CHAPITRE I

De l'Hygiène.

Définition.—Son but.—Son utilité.—Sa valeur économique.—Son origine.—La santé.—La maladie.—La santé est un trésor.—Le corps et l'âme.—L'hygiène utile dans l'éducation.—L'enseignement de l'hygiène.

Q. Qu'est-ce que l'hygiène ?

R. L'hygiène est la science qui enseigne les moyens de conserver et de perfectionner la santé physique, intellectuelle et morale de l'individu isolé ou réuni en famille et en société ; elle apprend aussi à chacun les moyens de prévenir et de combattre la faiblesse et la maladie. Par l'hygiène, " il ne s'agit pas d'échapper à la loi fatale de la mort, mais

de parvenir le plus tard possible et dans les meilleures conditions physiques, intellectuelles et morales au terme de l'existence. ''

Q. Quel est le but de l'hygiène ?

R. Le but de l'hygiène est de rendre l'homme meilleur et heureux. L'homme ne trouve pas, comme l'animal, dans ses instincts, le principe et la règle de ses actes. Il est obligé de s'adresser à sa raison, à son intelligence, comme à des guides expérimentés, pour cheminer sûrement dans la vie. C'est pourquoi l'hygiène lui enseigne elle aussi, sous la dépendance des sciences morales, la manière sage et modérée dont il doit user de toutes choses pour rendre honnêtes, utiles et agréables les heures de la vie.

Q. L'hygiène n'est-elle utile qu'à chaque individu ?

R. L'hygiène ne s'adresse pas seulement à chaque existence en particulier, elle s'occupe aussi de la santé de tous les habitants d'une paroisse, d'une ville ou d'un pays. Elle veille à tout ce qui peut être utile ou nuisible à chacun et à tous.

Elle invite chacun à participer au bien-être général, à secourir le prochain dans toutes les circonstances de la vie, à faire acte de charité chrétienne en songeant à protéger la santé des autres.

Q. Quelle est la valeur économique de la santé ?

R. Au point de vue économique, l'idéal de la santé, c'est une organisation vigoureuse assurant une longue vie et permettant à chacun de fournir la plus grande somme de travail possible. Il est évident que la prospérité et la richesse d'une nation sont intimement liées au degré de développement physique, intellectuel et moral de ses sujets. " C'est de l'hygiène que dérive toute civilisation, c'est-à-dire tout progrès et toute amélioration du genre humain sur la terre." (Roger-Collard). C'est ce qui a fait dire à M. Rochard, ces patriotiques et véridiques paroles : " Toute dépense faite au nom de l'hygiène est une économie ; rien n'est plus dispendieux que la maladie, si ce n'est la mort ; pour les sociétés, le gaspillage de la vie humaine est le plus

ruineux de tous. " C'est qu'en effet la vie humaine vaut très cher matériellement.

Q. Quelle est l'origine de l'hygiène ?

R. L'hygiène est née du jour où l'homme a compris qu'il fallait prendre soin de sa santé et se protéger contre la maladie : aussi était-elle déjà connue des Hébreux, des Grecs et des Romains. Les anciens législateurs, Moïse, Solon, Lycurgue, etc., ont su mêler de sages préceptes d'hygiène aux lois qu'ils ont promulguées. Dans la succession des temps, l'hygiène eut pour représentants le prophète, le législateur et le savant. Mais il était réservé au XIXe siècle de voir l'hygiène prendre un rang prépondérant parmi les autres sciences, et devenir une institution sociale.

Q. Qu'est-ce que la santé ?

R. La santé, c'est l'état de notre corps dans lequel toutes les fonctions s'exécutent avec liberté, facilité et régularité. Celui qui jouit de la santé éprouve un sentiment général de bien-être, de contentement et de bonheur.

Q. Qu'est-ce que la maladie ?

R. La maladie est un trouble plus ou moins grave, quelquefois mortel, qui se manifeste dans l'état des organes, ou dans l'exercice des fonctions de notre corps. La maladie, dans l'immense majorité des cas, est le fait de notre imprévoyance ou de l'imprudence de ceux qui nous entourent.

Q. Quel cas doit-on faire de la santé ?

R. La santé est le plus grand des biens matériels, c'est un trésor, et tout homme de bon sens ne doit rien négliger pour le bien conserver, ou pour le reconquérir quand une fois il a eu le malheur de le perdre.

Q. De quoi est composé l'homme ?

R. L'homme est composé d'un corps et d'une âme. Le corps et l'âme sont intimement unis, à tel point que la santé ou la maladie de l'un retentit inévitablement sur l'autre ; ce qui fait voir la vérité de la sentence suivante : " Un esprit sain dans un corps sain. "

Q. L'hygiène est donc utile dans l'éducation de l'enfant ?

R. L'hygiène est le complément indispensable de l'éducation de l'enfant puisqu'elle embrasse tout ce qui peut contribuer à son développement et à son perfectionnement physique, intellectuel et moral ; aussi l'avenir de l'enfant est subordonné à l'éducation qu'il a reçue, et l'hygiène tient l'instituteur responsable à certains égards de la vie et de la santé qu'on lui confie.

Q. L'enseignement de l'hygiène s'impose-t-il dans la maison d'éducation ?

R. L'enseignement de l'hygiène, par sa valeur matérielle, morale et sociale, constitue une nécessité qui s'impose dans la maison d'éducation : car le bien-être et la force d'un peuple exigent que l'hygiène et la morale se donnent la main. L'enseignement de l'hygiène dans l'école est un des moyens les plus efficaces de fortifier notre race, et de préparer pour la patrie de demain des sujets sains et intelligents.

Chapitre II

De l'Homme.

L'homme dans la Création.—L'étude de l'homme.—Aperçu sommaire de l'organisation humaine.—Les fonctions de la vie organique.—La respiration.—La circulation.—La digestion.—Le système nerveux.—Le cervelet.—Le cerveau.—Les reins.—La solidarité des organes entre eux.

Q. Qu'est-ce que l'homme dans la création ?

R. Au milieu du spectacle si grand et si harmonieux de la nature, l'homme apparaît comme le beau idéal de la création visible. Doué d'intelligence, il exerce un empire sur tous les êtres créés de même nature que lui ou de nature inférieure. Jouissant d'une entière liberté, il a l'univers pour patrie, et partout son industrie pourvoit à son existence. Sa raison contrôle ses sentiments. Son âme l'élève et le ramène sans cesse à Dieu, son Créateur, l'unique objet de sa destinée. Enfin, l'homme, avec toutes ses prérogatives, est le roi de la création visible.

Q. Quel intérêt offre l'étude de l'homme lui-même ?

Tout ce qui est autour de nous nous intéresse, pique notre curiosité, exerce notre intelligence et satisfait nos besoins avec une magnifique prodigalité. Mais rien de plus merveilleux et de plus intéressant à connaître que l'homme lui-même. L'organisme humain est la machine la plus admirablement combinée de la création, et c'est l'âme qui la fait mouvoir. Mais l'homme le plus souvent par ignorance de lui-même ou par oubli de sa dignité, abuse du mécanisme de son être, et précipite ainsi la fin de son existence. De là l'utilité de se bien connaître soi-même, afin d'user sagement de la vie.

Q. Donnez un aperçu sommaire de l'organisation humaine.

R. Notre corps reçoit sa forme d'une espèce de charpente osseuse qu'on nomme squelette. Les os du squelette, au nombre d'environ deux cents, sont liés ensemble par des ligaments. Autour des os sont groupées des masses de chair qui sont les muscles. L'agencement des os et la dis-

position des muscles constituent les membres, plus trois cavités qui renferment et protègent les organes nécessaires à la vie. Le crâne renferme le cerveau ; la poitrine contient les poumons et le coeur ; l'abdomen renferme l'estomac, le foie, la rate, les reins et les intestins. La peau recouvre tout le corps et lui donne un aspect agréable. Enfin, l'homme organisé a, par la station verticale, un port majestueux, l'attitude fière, et le regard naturellement tourné vers le ciel.

Q. Quelles sont les principales fonctions de la vie organique chez l'homme ?

R. Les principales fonctions de la vie organique chez l'homme sont les fonctions de nutrition et celles de relation. Les fonctions de nutrition comprennent la respiration de l'air, la circulation du sang et la digestion des aliments ; les fonctions de relation s'exercent au moyen des sens qui sont sous la dépendance du cerveau.

Q. Qu'est-ce que la respiration ?

R. Les poumons sont les organes de la respiration. L'air entre dans les poumons

par la bouche ou par les narines ; en un instant la poitrine se gonfle, puis s'affaisse et se contracte. L'acte respiratoire est composé de deux mouvements alternatifs qui sont l'inspiration et l'expiration. Le but de la respiration est de transformer, au moyen de l'oxygène de l'air, le sang veineux en sang artériel. La respiration se reproduit chez l'adulte, en moyenne, dix-huit fois par minute.

Q. Qu'est-ce que la circulation ?

R. Le coeur est l'organe moteur de la circulation du sang. Les artères partent du coeur, et sont les canaux de distribution du sang dans nos organes ; les veines ramènent le sang au coeur. Pendant son trajet à travers les organes, le sang perd sa partie vivifiante, l'oxygène, qu'il recouvre de nouveau dans les poumons par la respiration. Ainsi la circulation et la respiration sont intimement liées entre elles. Le coeur bat quatre pulsations pour une respiration.

Q. Parlez-nous des organes de la digestion ?

R. Le mouvement de la vie use à

chaque instant les éléments constitutifs de notre corps. L'aliment est chargé de la réparation. L'estomac et les intestins sont les organes de la digestion de l'aliment. L'aliment, digéré par ces organes, c'est-à-dire modifié, transformé, rendu liquide, passe des intestins dans le sang ; le sang, chargé des matériaux de la reconstitution, les distribue dans l'organisme. C'est ainsi que se répare la machine humaine.

Q. Qu'est-ce que le système nerveux ?

R. Le cerveau est une grosse masse nerveuse logée dans le crâne à sa partie antérieure ; la partie postérieure du crâne est occupée par le cervelet. La moëlle épinière est un long cordon nerveux venant de l'encéphale et qui est contenu dans le canal de la colonne vertébrale. Les nerfs sont de petits filaments blancs qui prennent origine dans le cerveau et dans la moëlle épinière ; ils servent de conducteurs à la sensibilité et au mouvement, se ramifient en tous sens, s'insinuent dans nos muscles, pénètrent dans nos organes et sillonnent toutes les par-

ties de notre corps. Le système nerveux étend son action sur tous nos organes, subit aussi l'influence de chacun d'eux. Il tient sous sa dépendance les fonctions de relation, il domine même les fonctions végétatives dont il règle l'activité. Il apparaît comme le grand régulateur de la nutrition générale.

Q. Qu'est-ce que le cervelet ?

R. Le cervelet est une substance nerveuse communiquant avec la moëlle épinière par l'intermédiaire de la moëlle allongée appelée bulbe rachidien. Le cervelet est chargé d'équilibrer les mouvements, de les modérer au besoin et de les régulariser. Quand le cerveau commande les mouvements, le cervelet les coordonne et les harmonise. Enfin, le cervelet est un pouvoir équilibrateur.

Q. Qu'est-ce que le cerveau ?

R. Le cerveau est l'ordonnateur suprême qui s'occupe de la régularité de tous les actes de notre vie animale, qui transmet les ordres et qui fait mouvoir les rouages administratifs de notre organisme. Il est l'organe de l'intelligence, il

est le clavier où la sensibilité et les passions viennent retentir. Il est le moteur de tous nos mouvements. Aussi la respiration, la circulation, la digestion, la nutrition, l'absorption, la sécrétion et la croissance sont influencées par le cerveau, qui les règle et les fait concourir à l'harmonie de l'ensemble, à la manifestation et la continuation de la vie. Le cerveau, enfin, est le point d'union réel, quoiqu'inexplicable, entre la matière et l'esprit, entre notre corps, qui est périssable, et notre âme, qui est immortelle.

Q. Pourriez-vous nous dire un mot de chacun de nos sens ?

R. C'est le cerveau qui, par l'intermédiaire de nerfs doués de propriétés spéciales, anime nos yeux, nos oreilles, notre langue, nos mains, pour produire la sensation de la vue, de l'ouïe, du goût, de l'odorat. C'est le cerveau qui préside au sens du toucher. On comprend combien est grand le rôle que nos sens jouent dans l'acquisition de nos connaissances : c'est pourquoi ils ont besoin d'éducation pour arriver à acquérir toutes les sensations et,

partant, les perceptions des variétés de sons, les nuances des couleurs, les différences dans la dégustation, et les délicatesses infinies dans le toucher. Les sensations que les sens nous donnent sont le résultat d'une cause interne ou externe que le nerf sensoriel transmet au cerveau. C'est la connaissance de cette sensation qui constitue la perception ; alors au cerveau d'enregistrer cette sensation et de la conserver pour la reproduire au besoin (la mémoire).

Q. Tous les organes de la machine humaine sont-ils solidaires entre eux ?

R. Aucun organe ne peut s'isoler des autres dans le travail de la machine, et le fonctionnement de chacun retentit constamment sur l'ensemble de notre être. Ainsi le travail de la pensée et le travail de nos muscles agissent également sur toutes les grandes fonctions vitales. C'est parce que l'attention est à l'esprit ce que l'effort est au muscle, que ces deux actes, si différents en apparence, exigent aussi bien l'un que l'autre quoique d'une manière différente, l'intervention du cerveau.

En effet, il n'y a pas d'actes musculaires conscients en dehors de l'action du cerveau ; voilà pourquoi, pour assurer le développement harmonieux de notre être, il faut recourir à l'hygiène qui veut l'éducation physique en même temps que la culture intellectuelle. Il y a donc une hygiène morale ou hygiène des passions, aussi bien qu'une hygiène physique.

Chapitre III

Des conditions individuelles.

Les conditions individuelles. — Les âges de la vie. — La constitution. — Les tempéraments et leur régime hygiénique. — Les habitudes. — L'hérédité.

Q. Qu'est-ce que nous entendons par les conditions individuelles ?

R. Nous entendons, par conditions individuelles, les différences d'âges, de constitutions, de tempéraments, d'habitudes et d'hérédité, qui existent entre les individus et qui constituent la force de vie chez chacun d'eux.

Q. En combien de périodes divisons-nous la vie chez l'homme ?

R. La vie chez l'homme se divise en quatre périodes, qui représentent quatre ordres de phénomènes. Ces périodes, qu'on appelle les âges de la vie, sont désignées sous les noms suivants : l'enfance, la jeunesse, l'âge viril et la vieillesse.

Q. Quelle est la durée de chacun des âges de la vie ?

R. L'enfance s'étend de la naissance jusqu'à l'âge de quatorze ans. La jeunesse succède à l'enfance, et se prolonge jusqu'au temps où l'individu a atteint son complet développement, ce qui a lieu vers trente ans. L'âge viril est la période la plus longue de la vie ; elle s'étend de la trentième à la soixantième année. Le temps de la vieillesse est celui du déclin de la vie ; à cet âge l'homme perd sa force et sa verdeur, et la loi fatale de la vie s'exerce dans toute sa rigueur.

Q. Qu'est-ce que la constitution ?

R. C'est le mode d'organisation propre aux individus. Elle exprime la dose de

vitalité dont chacun est doué, les charges qu'il possède, la somme de résistance qu'il oppose à la maladie. Ainsi s'exprime le degré de force physique chez chacun de nous.

Q. Qu'est-ce que les tempéraments ?

R. On entend par tempéraments les différences qui existent dans la constitution du corps chez les hommes, et qui sont dues à une diversité de proportion et d'activité entre les parties du corps. Ces différences sont assez importantes pour modifier les chances de vie dans chaque individu.

Q. Combien y a-t-il de tempéraments ?

R. La science reconnaît quatre tempéraments types : tempérament sanguin, tempérament lymphatique, tempérament nerveux et le tempérament bilieux. Il y a souvent mélange de deux tempéraments, ce qui constitue alors un tempérament composé.

Q. Comment reconnaît-on le tempérament sanguin ?

R. Les sujets à tempérament sanguin ont la face colorée, le cou court, de bons

muscles, les conceptions promptes, la mémoire heureuse, l'imagination expansive. Ils ont d'ordinaire de la gaîté, de la légèreté d'esprit, des passions violentes. Généralement ils plaisent par leurs allures franches et enjouées, leur bonne humeur et leur sociabilité. Le cerveau, le coeur et les poumons sont les organes les plus exposés à prendre la maladie chez les sujets sanguins.

Q. Quel doit être le régime hygiénique du sujet sanguin ?

R. Celui qui est doué de ce tempérament doit éviter les mets et les boissons échauffantes, les fatigues exagérées, les passions violentes, l'excès du froid et de chaleur. Il doit encore éviter une alimentation qui donnerait trop de sang, préférer les légumes et les viandes blanches, et boire de l'eau. Il assurera, par les bains, les frictions et l'exercice en plein air, l'activité de la circulation périphérique. Ainsi il lui faut observer la sobriété dans l'alimentation, l'abstinence des liqueurs spiritueuses, la modération du caractère, et prendre beaucoup d'exercice.

Q. Comment reconnaît-on le tempérament lymphatique?

R. Chez le sujet à tempérament lymphatique, la taille est assez volumineuse et replète, la physionomie peu animée, le visage pâle ou légèrement coloré, les cheveux roux ou blonds, les yeux le plus souvent bleus et ternes, le nez, les oreilles et les lèvres très prononcés, avec le regard langoureux et une vitalité générale endormie. Le caractère est froid et timide. L'âme est calme et sans passions. Les sens sont paresseux, la pensée, la volonté, l'action ne se produisent qu'avec lenteur. Ce tempérament est d'ordinaire l'apanage des enfants et des femmes, mais l'âge réussit à en effacer les exagérations. C'est assurément le tempérament qui s'accorde le plus avec l'équilibre de la santé.

Q. Quel doit être le régime des sujets lymphatiques?

R. Le régime des sujets lymphatiques doit se composer surtout de viandes rouges, de mollusques, de poissons de mer, d'aliments salés, de condiments, de

café, de bon vin, de bière très houblonnée. Mais, si l'appétit est excessif, il faut le combattre de bonne heure pour éviter des troubles du côté de l'estomac. Il est aussi utile de se livrer à un travail aussi varié que possible. C'est pour les sujets à tempérament lymphatique le meilleur moyen d'améliorer leur santé.

Q. Comment reconnaît-on le tempérament nerveux ?

R. Les sujets à tempérament nerveux sont maigres, secs, vifs, alertes ; leurs cheveux sont bruns ou noirs, leur barbe bien fournie. Ils ont une imagination ardente, un esprit vif, se mettent difficilement au travail, mais l'accomplissent aisément, avec une finesse pénétrante. Les sujets nerveux gardent une bonne santé sous des apparences grêles.

Q. Quel régime doit suivre le sujet nerveux ?

R. Pour mettre le sujet nerveux à l'abri des affections qui le menacent, il faut augmenter sa masse sanguine par une médication tonique avec un régime substantiel et beaucoup d'exercice en

plein air. Il faut éviter les émotions, les veilles et les excès intellectuels. Les bains froids constituent un puissant modificateur du tempérament nerveux.

Q. Comment reconnaît-on le tempérament bilieux ?

R. Le sujet à tempérament bilieux a une taille médiocre, les os gros, la peau jaune ou brune, les cheveux noirs, les yeux vifs et étincelants, l'intelligence bien développée, un caractère ferme, décidé, une ambition opiniâtre, des passions violentes. C'est le tempérament qui prédispose le plus aux maladies des organes digestifs.

Q. Quel doit être le régime du sujet à tempérament bilieux ?

R. Le sujet à tempérament bilieux doit user de sobriété dans le boire et le manger, éviter les émotions vives, surtout la colère, prévenir la constipation. Il fera bien d'employer tout ce qui peut diminuer l'excitabilité et ralentir la sécrétion de la bile ; préférer, par conséquent, le régime végétal, choisir l'eau pour boisson, manger peu de viande, encore moins

de matières grasses, enfin s'abstenir de spiritueux.

Q. Qu'est-ce qu'on entend par tempérament mixte ?

R. On entend par tempérament mixte ou composé le mélange de deux tempéraments, par exemple : le tempérament bilieux associé au tempérament nerveux, constitue le tempérament bilieux-nerveux. Il y a un très grand nombre d'individus qui réunissent en eux plusieurs tempéraments ; de là résultent les nuances infinies qui distinguent les hommes entre eux. Mais toujours un de ces tempéraments domine dans chaque individu, et cela suffit pour indiquer quelle doit être la direction générale qu'il faut imprimer à la manière de vivre.

Q. Qu'est-ce que l'habitude ?

R. L'habitude est une faculté acquise par l'homme de répéter certains actes qu'il a déjà faits. L'habitude devient une seconde nature. Ainsi l'éducation de l'homme, qui dispose de la santé et de la vie, n'est au fond qu'une habitude contractée. De là l'importance, pour lui, dès

ses plus tendres années, de s'habituer à régulariser les fonctions de la vie matérielle, intellectuelle et morale. Enfin, on doit toujours se rappeler le proverbe allemand qui dit : Une habitude du berceau dure jusqu'au tombeau.

Q. Qu'est-ce que l'hérédité ?

R. L'hérédité est une transmission, par les parents aux enfants, des qualités ou défauts physiques ou moraux, sains ou morbides. Ainsi les passions, les sentiments, les particularités de caractères, subissent l'influence de l'hérédité. Hâtons-nous de dire aussi que l'éducation, qui a pour but de développer les facultés utiles et de réprimer les mauvaises, modifie très heureusement la loi de l'hérédité. L'hygiène de l'âme et du corps a donc pour conséquence la conduite future de l'enfant envers la famille, envers la société, envers lui-même. Enfin, l'hérédité, c'est la solidarité des générations successives ; elle pourrait devenir le plus puissant facteur du progrès matériel et moral de l'humanité, si chaque homme était con-

vaincu que chacun des actes de sa vie doit retentir sur sa descendance.

Chapitre IV

L'air et la respiration.

L'air.—Sa composition.—Son utilité.—L'aération du sang.—Comment on respire.—Les altérations de l'air.—Cubage de l'air.—Les dangers de l'air vicié.—L'air libre et pur.—L'air de ville et l'air de campagne.

Q. Qu'est-ce que l'air ?

R. L'air est un mélange gazeux dont la masse totale forme l'atmosphère, qui enveloppe la terre. Il est le résultat des échanges chimiques qui se déroulent sans cesse dans la nature, en ce qui concerne le phénomène de la végétation et celui de la vie animale.

Q. Quelle est la composition de l'air ?

R. Les principaux éléments constitutifs de l'air sont l'oxygène (1 partie) et l'azote (4 parties). L'air contient aussi des vapeurs d'eau en quantité variable, et des traces d'acide carbonique. Dans l'air,

au-dessus des prairies et des bois ensoleillés, prend naissance un gaz particulier qu'on appelle l'ozone. L'ozone est très bon pour la santé ; il a sur notre organisme une action plus puissante que l'oxygène ; il détruit les miasmes et contribue beaucoup à la salubrité des lieux marécageux.

Q. A quoi sert l'air ?

R. L'air est le premier aliment que nous absorbons. En effet, respirer est le principe de la vie, c'est la vie même. L'air est donc la principale source de notre être et de notre bien-être. L'état de notre santé dépend bien plus de ce que nous respirons que de ce que nous mangeons et buvons. De là l'utilité de chercher à s'entourer d'un air pur qui, seul, est vivifiant et tonifiant.

Q. Qu'est-ce qu'on entend par l'aération du sang ?

R. Le sang, en circulant dans notre corps, se vicie, prend une couleur sombre et devient impropre à l'entretien des fonctions vitales ; c'est le sang veineux. Mais en passant par les poumons, il se

purifie de nouveau et prend une nuance d'un rouge brillant ; c'est le sang artériel. C'est que le sang a pris à l'air, amené dans les poumons par la respiration, une portion d'oxygène et a abandonné l'acide carbonique. Comme on le voit, cette aération du sang, qui se fait dans les poumons, est essentielle à l'entretien de la vie. Mais ce qu'on ignore ou refuse de bien comprendre, ce sont les effets funestes de cette aération imparfaite du sang, à laquelle sont exposées des milliers de personnes en vivant dans une atmosphère confinée et viciée.

Q. Comment respirons-nous ?

R. Nous respirons au hasard, et comme nous pouvons, nous préoccupant rarement de la qualité de l'air qui nous entoure. Pourtant il importe, pour assurer l'efficacité de la respiration, d'avoir autour de soi un air très pur. Pour cela il faut connaître les principales causes des altérations de l'air, afin de pouvoir se protéger contre elles.

Q. Quelle est la principale cause de l'altération de l'air ?

R. La respiration est une des causes principales de l'altération de l'air. En effet, un adulte par la respiration consume par heure, en moyenne, 20 litres de l'oxygène de l'air, et un enfant de 8 ans 9 litres qui sont remplacés par un poids égal d'acide carbonique. L'air confiné et vicié par l'acide carbonique conduit à une prédisposition morbide générale, à un état cérébral incompatible avec l'attention. On explique ainsi la nécessité de bien ventiler toutes les pièces des habitations, pour y assurer le renouvellement de l'air si indispensable à la santé de tous.

Q. Voulez-vous mentionner les autres causes ordinaires des viciations de l'air ?

R. Parmi les causes ordinaires de la viciation de l'air, nous trouvons : 1° la putréfaction des matières végétales et des matières animales, qui donne naissance à des gaz délétères et à des miasmes pouvant produire de terribles maladies ; 2° les gaz qui sont produits par l'industrie, tels que le chlore, l'acide nitrique, l'acide sulfureux, le phosphore, etc ; 3° les poussières de toutes sortes (miné-

rales, végétales et animales) qui provoquent des affections graves des voies respiratoires ; 4° les germes de maladies contagieuses, qui trouvent, par la respiration, une entrée facile dans notre organisme.

Q. Qu'est-ce qu'on entend par le cubage d'air ?

R. Le cubage d'air a pour objet d'entretenir la pureté de l'air dans une enceinte close, et de prévenir l'air vicié. Pour pouvoir le fixer, il importe de connaître la quantité maxima d'acide carbonique que l'air peut contenir sans inconvénient. Or une personne enfermée dans une pièce, qui mesure 30 mètres cubes de capacité, aura exhalé, au bout de huit heures, une quantité de gaz carbonique équivalent à 0.7 p. 1000 , comme l'air devient insalubre et dangereux lorsqu'il contient plus que cette proportion d'acide carbonique, une pièce habitée doit contenir un cubage de 30 à 32 mètres par personne. Dans les ateliers, il faut 60 mètres cubes, et 80 mètres au moins dans les hôpitaux, qui fournissent des causes multiples de viciation de l'air.

Q. Quels sont les dangers de l'air vicié ?

R. L'air vicié est malsain. Il exerce sur notre existence une action plus ou moins délétère, suivant les produits de la viciation. L'air confiné, qui est vicié, devient toxique pour ceux qui le respirent à nouveau. La putréfaction des matières animales et végétales, par les gaz délétères qu'elles dégagent, exerce une influence très fâcheuse sur l'homme, et peut causer de terribles maladies, telles que le choléra. Les gaz, les vapeurs et les poussières de toutes sortes, sont dangereux parce qu'ils provoquent la toux, et déterminent l'inflammation des organes respiratoires. Enfin, l'air sert souvent de véhicule à des germes de maladies contagieuses, qui peuvent causer la mort.

Q. Est-il nécessaire de passer, chaque jour, un certain temps en plein air ?

R. L'énergie vitale, l'activité intellectuelle, sont le résultat de l'exercice en plein air et du contact avec la terre. L'air libre et pur est un fortifiant d'une très grande valeur. C'est en grande partie

aux demeures somptueuses et aux habitudes d'indolence, que nous devons le mauvais état de santé qui règne dans nos sociétés modernes. Respirons donc l'air pur, laissons le pénétrer librement dans nos demeures, prenons en autant que nous pouvons, car l'air est plus nécessaire à la vie que l'aliment que nous mangeons.

Q. Pourquoi le séjour à la campagne est-il plus sain que celui de la ville ?

R. Le séjour à la campagne offre un milieu bien autrement sain que celui de la ville. L'air y est plus abondant, puisque les végétaux, sous l'action des rayons solaires, y dégagent incessamment ce gaz. En plus, l'air de la campagne est chargé d'ozone, ce qui le rend plus tonifiant et plus vivifiant encore. A la ville, au contraire, la grande agglomération humaine, l'entassement des logements, la présence d'usines de toutes sortes, corrompent l'atmosphère, et font regretter au citadin la campagne, le ciel ouvert, le temple de la nature. L'hygiène de la campagne l'emporte donc singulièrement sur celle de la ville.

Chapitre V

Des Aliments.

L'aliment.—L'aliment et la vie.—Nature des aliments.—Qualités des aliments.—Aliments réparateurs.—Aliments combustibles ou respiratoires.—La viande, sa valeur nutritive et sa digestibilité.—Les céréales, leur valeur nutritive et leur digestibilité.—Fruits.—Lait.—Lait et malade.—Fromage.—Bouillon.—Condiments.—Loi de l'alimentation.—Intoxications alimentaires et mesures préventives.

Q. Qu'est-ce qu'on entend par aliment ?

R. Par aliment, on entend toute substance, solide, liquide ou gazeuse, susceptible de réparer les pertes occasionnées par le travail de l'organisme vivant, et de contribuer ainsi à l'entretien du fonctionnement normal des organes.

Q. L'aliment est-il indispensable à l'entretien de la vie ?

R. La vie résulte de l'activité de nos organes, et entraîne avec elle une usure incessante de tous nos tissus : la mort ne

tarderait pas à survenir si l'aliment que nous mangeons, ne se transformait pas en nos tissus vivants. Voilà pourquoi l'aliment est nécessaire à l'entretien de notre existence.

Q. Où prenons-nous les aliments que nous mangeons ?

R. L'homme emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature. Dans le règne animal nous trouvons la viande, les œufs, le lait ; dans le règne végétal les céréales, les légumes et les fruits ; le règne minéral fournit bien peu d'aliments, mais ceux qu'il donne nous sont indispensables ; ce sont : l'eau, le sel ou chlorure de sodium, et le phosphate de chaux.

Q. Quelles qualités doivent avoir nos aliments ?

R. Deux phénomènes résultent du travail de l'organisme vivant : 1° une dépense de chaleur et de force ; 2° une usure des organes eux-mêmes par suite de leur fonctionnement. Ainsi, pour que la vie puisse continuer, il est absolument nécessaire que les aliments possèdent les

qualités convenables pour qu'ils puissent fournir : 1° les matériaux servant à la formation et à la réparation des organes ; 2° des matériaux susceptibles de produire de la chaleur et de la force. D'où découlent deux grandes classes d'aliments, savoir les aliments réparateurs, et les aliments combustibles, nommés aussi aliments respiratoires.

Q. Quels sont les aliments réparateurs ?

R. Les substances qui servent à la formation et à la réparation de nos organes sont : les matières azotées ou albumineuses, les sels minéraux et l'eau. Mais les animaux contiennent beaucoup plus d'azote que les végétaux. L'homme est surtout composé d'oxygène, d'hydrogène, de carbone et d'azote. Les aliments réparateurs ont la même composition. Cette connaissance est seule capable d'expliquer la transformation des aliments en tissus vivants.

Q. Quelle est la composition des substances que brûle l'organisme pour produire de la chaleur et de la force ?

R. Les substances que brûle l'orga-

nisme pour produire de la chaleur et de la force, renferment surtout de l'hydrogène et du carbone. En brûlant, c'est-à-dire en se combinant avec l'oxygène, le carbone produit de l'acide carbonique, et l'hydrogène de l'eau. Les deux résidus de la combustion sortent à l'état de gaz et de vapeur par la respiration, à l'état de liquide par la transpiration de la peau. Enfin, les principaux aliments respiratoires sont : le sucre, la graisse, la fécule.

Q. Quel est le meilleur aliment réparateur ?

Q. C'est la viande qui est le meilleur aliment réparateur. Elle convient aux personnes dont le sang est appauvri et qui sont de faible constitution. Elle est excitante et réchauffante, c'est-à-dire qu'elle accélère la vitesse de la circulation et augmente la chaleur. Elle est en général facile à digérer.

Q. Parlez-nous de la valeur nutritive et de la digestibilité des viandes ?

R. Les viandes alimentaires, considérées au point de vue de leur valeur nutritive et de leur digestibilité, sont classées

dans l'ordre suivant : 1° les viandes rouges, les plus usuelles, qui comprennent le bœuf, le mouton, sont les plus nutritives et les plus faciles à digérer ; 2° les viandes noires, qui sont fournies par les animaux sauvages, sont plus nutritives que celles des oiseaux domestiques ; elles sont douées d'un fumet qui en favorise la digestion, mais l'usage fréquent de ces viandes est mauvais pour la santé 3° les viandes blanches, qui proviennent du veau, de l'agneau, du chevreau, de la volaille, sont moins nourrissantes que les précédentes, mais elles sont légères à l'estomac, sauf l'oie et le canard, qui sont gras et difficiles à digérer. La chair de porc, qui est à la fois un aliment réparateur et combustible, étant très grasse et très compacte, est d'une digestion difficile.

Q. Quelle est la valeur nutritive et digestive des poissons, des batraciens, des crustacés, des mollusques ?

R. La chair des poissons renferme beaucoup de phosphore et de chaux, et est moins nutritive que la viande ; son usage

exclusif est nuisible à la santé. Le poisson salé est indigeste. La grenouille est peu nutritive. Le homard, l'écrevisse et le crevette offrent une chair nourrissante, mais lourde. L'escargot, les moules sont des aliments indigestes. Les huîtres bien fraîches et crues sont faciles à digérer et assez nutritives. Cependant l'usage trop fréquent des crustacés et des mollusques est dangereux, et peut amener des maladies.

Q. Quelle est la valeur nutritive des céréales employées dans l'alimentation de l'homme ?

R. Les céréales employées dans l'alimentation de l'homme sont le blé ou froment, le seigle, l'orge, l'avoine, le sarrasin, le maïs et le riz. Ces graines renferment surtout de la fécule ou amidon, du gluten (matière azotée). La farine des céréales est un aliment à peu près complet, mais on ne peut faire du pain qu'avec de la farine contenant assez de gluten : la meilleure est celle du froment.

Q. Quelle est la valeur nutritive et la digestibilité des aliments légumineux ?

R. Les aliments légumineux comprennent les légumes féculents et les légumes herbacés. 1° Les légumes féculents secs (haricots, fèves, pois, lentilles, vesces), sont plus riches que les céréales en matières azotées, en matières grasses, en amidon, et sont, par conséquent, des aliments très nutritifs, mais en général de digestion difficile. Les féculents, proprement dits (pommes de terre, carottes, navets, betteraves, salsifis) sont pauvres en matières azotées, mais riches en fécules, par conséquent non réparateurs ; le meilleur est la pomme de terre. 2° Les légumes herbacés (champignons, truffes, choux, asperges, aubergines, oseille, tomates, chicorée, ail, oignons, radis, raifort) sont peu nutritifs, mais rafraîchissants. Enfin, les légumes varient le régime, combattent la constipation ; pris seul, ou en grande quantité, ils constituent une alimentation affaiblissante et indigeste.

Q. Quelle valeur nutritive ont les fruits dans l'alimentation ?

R. Les fruits varient utilement l'alimentation, mais n'ont pas une grande

valeur nutritive. Les fruits sucrés, les fraises, les prunes, les poires, les raisins, les groseilles, les oranges, les citrons, le melon, sont rafraîchissants et laxatifs. Les châtaignes, les marrons sont riches en amidon. Les amandes, noix, noisettes, olives sont des fruits huileux et lourds à l'estomac.

Q. Qu'est-ce que le lait ?

R. Le lait est un liquide opaque, blanc jaunâtre qui se compose d'eau, d'une matière grasse (beurre), de matières albumineuses (caséine, albumine), d'une matière sucrée (lactose ou sucre de lait), de sels. Le lait est un aliment complet, suffisant pour le jeune enfant ; il est d'une digestion facile. Le lait est plus dense que l'eau (1030 à 1033).

Q. Quelle est la nourriture qui convient généralement le mieux à un malade ?

R. Le lait, sous toutes ses formes, est la nourriture qui convient le mieux aux personnes faibles ou malades. C'est l'aliment qui contient, sous une forme aisée de digestion et d'appropriation,

tout ce qui est nécessaire à l'organisme humain. C'est seulement dans le cas d'acidité de l'estomac que le lait ne peut pas être administré pur ; on doit lui associer de l'eau de chaux ou de l'eau de Vichy. Dans certaines maladies, le lait constitue à la fois l'alimentation et la médication. Enfin, le lait, pour constituer un aliment sain, doit être frais et pur, et provenir d'animaux en parfaite santé.

Q. Qu'est-ce que le beurre ?

R. Le beurre est un mélange de la matière grasse du lait avec une certaine quantité de caséine et de petit lait ; c'est un aliment sain et nourrissant, qui se digère facilement. Exposé à l'air, le beurre s'altère promptement. Un litre de lait doit donner 30 grammes (1 once) de beurre.

Q. Qu'est-ce que le fromage ?

R. Le fromage renferme beaucoup d'azote, et est un bon aliment réparateur. Le fromage frais est très nutritif ; le fromage vieux est moins nourrissant, quoiqu'il se digère assez facilement, et même favorise la digestion des autres aliments ;

mais il est dangereux de manger du fromage gâté.

Q. Le bouillon est-il un aliment ?

R. Le bouillon n'a aucune valeur nutritive, et, par conséquent, n'est pas un aliment véritable. Il est seulement un excitant nerveux, et peut ainsi ramener et soutenir les forces, faciliter la digestion des aliments qu'on prend après lui.

Q. Dites un mot des condiments ?

R. Les condiments sont des substances dont la saveur et les propriétés stimulantes améliorent le goût des aliments, tout en les rendant plus digestibles. Les condiments les plus usités sont le sel le poivre, la moutarde, le girofle, la cannelle, la muscade, la vanille, le vinaigre, etc., mais il faut user modérément de ces substances.

Q. En quoi consiste l'alimentation parfaite ?

R. Une des lois de l'alimentation de l'homme est la diversité et le mélange des substances alimentaires. L'alimentation joue un double rôle dans la machine humaine : l'un consiste à la réparer

dans toutes ses parties à mesure qu'elle s'use, l'autre à fournir du combustible au foyer vital ; d'où vient la nécessité de faire usage, à tous les repas, d'aliments réparateurs et d'aliments respiratoires.

Q. Qu'est-ce qu'on entend par intoxication alimentaire ?

R. Par intoxication alimentaire, on entend des accidents déterminés par l'altération spontanée des aliments, qui les rend toxiques et, partant, impropres à l'alimentation. Ainsi il y a des intoxications ou empoisonnements par la chair d'animaux malades ou surmenés, par la chair de gibier pris au piège ; car ces viandes se corrompent très vite. Les conserves alimentaires, par suite d'altération, produisent souvent des troubles d'empoisonnement.

Q. Quelles sont les mesures à prendre pour prévenir les empoisonnements d'origine alimentaire ?

R. Les mesures destinées à prévenir les empoisonnements d'origine alimentaire, sont l'inspection minutieuse des marchés et des abattoirs, la suppression

des tueries particulières, la cuisson prolongée des aliments douteux, l'ébullition des boissons suspectes, l'examen attentif des boîtes de conserves alimentaires, le rejet de celles qui se sont bosselées, ou dont la gelée est liquéfiée, et qui répandent une odeur révélatrice, la nécessité de les consommer d'une façon hâtive quand une fois ces boîtes sont ouvertes ; toutes ces mesures préventives sont d'une importance capitale.

Chapitre VI

Des boissons alimentaires.

Boissons alimentaires.—Eau et ses q[illegible] —Thé. —Café et sa valeur nutritive.— [illegible]olat et sa valeur nutritive.—Alcool.—Vin.—Bière.

Q. Qu'est-ce qu'on entend par boissons alimentaires ?

R. Tous les liquides qu'on introduit dans les voies digestives, pour réparer les pertes du corps en eau ou en matières minérales, ou pour procurer à l'économie

une stimulation passagère et un léger apport nutritif, s'appellent boissons alimentaires. Ces boissons alimentaires comprennent l'eau, les boissons aromatiques : thé, café, chocolat, les boissons alcooliques distillées ou fermentées.

Q. L'eau est-elle nécessaire à notre organisme ?

R. L'eau est l'aliment le plus considérable qui entre dans la composition du corps humain ; elle fait à elle seule les deux tiers du poids total de notre organisme ; elle entre dans la composition de notre sang à raison de quatre-vingts parties pour cent. Le Créateur, en distribuant l'eau par tout l'univers, a voulu en faire un aliment indispensable à l'entretien de la vie.

Q. Quelles sont les qualités de l'eau potable ?

R. Une eau, pour être potable et bonne, doit être limpide, légère, inodore, insipide, agréable. Elle doit dissoudre le savon sans former de grumeaux, cuire les légumes secs, bouillir sans se troubler, ne contenir aucune matière organique.

La prudence exige qu'on ne se serve jamais d'une eau sans en connaître la composition chimique. L'eau est un mélange d'hydrogène et d'oxygène ; elle renferme aussi des gaz, des matières minérales et des matières organiques.

Q. Qu'est-ce que le thé ?

R. Le thé provient de la feuille d'un arbrisseau toujours vert, originaire de la Chine et du Japon ; son usage est répandu chez tous les peuples. Le thé contient un principe, la théine, et une huile essentielle qui lui donne son arome. C'est un stimulant et un anti-déperditeur. Ses propriétés excitantes et nutritives en font une boisson très recherchée. Les thés verts sont meilleurs que les thés noirs. L'abus de cette boisson alimentaire détermine des désordres nerveux redoutables, et les personnes nerveuses ainsi que les enfants ne doivent pas en user.

Q. Qu'est-ce que le café ?

R. Le café est la graine d'un arbrisseau originaire de la Haute-Egypte. Cultivé sur différents points du globe, le caféier produit les variétés nombreuses

de cafés que nous trouvons dans le commerce ; mais celui qui vient de l'Arabie, appelé Moka, est le plus estimé.

Q. Quelle est la valeur nutritive du café ?

R. Le café est un aliment réparateur ayant des propriétés stimulantes remarquables ; il procure cette gaîté expansive bien connue de ceux qui en font usage, et facilite considérablement la digestion. Le café doit être interdit aux personnes nerveuses et aux jeunes enfants, chez lesquels il produit des effets fâcheux.

Q. Avec quoi se fabrique le chocolat ?

R. Le chocolat est un mélange de cacao et de sucre ; il est généralement aromatisé à la vanille. La qualité du chocolat dépend du choix que l'on fait du cacao, et de la qualité du sucre que l'on emploie.

Q. Le chocolat est-il un aliment très nourrissant ?

R. Le chocolat est un aliment très nourrissant, mais dont la digestion n'est pas aisée, à cause des matières grasses qu'il renferme. Préparé à l'eau, le cho-

colat est plus digestible que fait au lait. Associé au thé et au café, le chocolat coustitue un mélange alimentaire très aromatique et très savoureux, qui convient mieux à la plupart des estomacs.

Q. Comment s'obtient l'alcool ?

R. L'alcool est le produit de la fermentation que subissent les matières végétales qui contiennent du sucre. La qualité varie suivant la provenance. La plupart des boissons alcooliques sont pernicieuses à la santé et à l'intelligence de l'homme.

Q. Quelle est l'influence de l'alcool sur l'homme ?

R. L'alcool est un aliment très combustible : introduit dans notre organisme, il le stimule en le consumant, et laisse dans tous nos tissus des altérations profondes. Ingéré â fortes doses, l'alcool détermine des désordres nerveux considérables. Pris en excès, il produit l'ivresse, et porte une terrible atteinte aux plus belles facultés de l'homme. L'usage de l'alcool mène à l'alcoolisme, et il est aujourd'hui démontré que l'alcoolisme, en

vieillissant tous les tissus de l'organisme humain, accélère chez les individus, et même chez les races, la sénilité et la mort. Enfin, l'alcool est le principal facteur du crime et de la folie. C'est avec raison que l'on dit : " l'alcoolisme, voilà l'ennemi de l'homme."

Q. Avec quoi se fabrique le vin ?

R. Le vin se fabrique avec le fruit de la vigne. Mais le sol où pousse la vigne exerce une influence modificatrice sur la composition chimique des raisins : ce qui constitue les nombreuses espèces de vins qui sont livrés à la consommation. Enfin, la grande variété des vins que procure un même raisin provient de la manière dont on les prépare.

Q. Quelle est l'action du vin sur l'homme ?

R. Le vin est à la fois un aliment, un excitant et un tonique. Il présente une grande valeur nutritive, et il constitue un précieux auxiliaire à l'alimentation, à condition, toutefois, d'être pris à dose modérée. Les excès répétés du vin produisent l'alcoolisme. La femme boira peu

de vin. Il doit être rejeté de l'alimentation de l'enfant. Mais il convient à l'adulte et au vieillard.

Q. Comment la bière est-elle fabriquée ?

R. On fabrique la bière avec du houblon et certaines matières végétales, telles que l'orge, le froment, l'avoine, le seigle, le maïs, le riz, la pomme de terre, etc. Mais l'orge est la matière végétale généralement employée.

Q. La bière est-elle bonne pour la santé ?

R. La bière a une certaine valeur nutritive. C'est un aliment réparateur et respiratoire à la fois ; toutes les bières contiennent une plus ou moins grande quantité d'alcool. Elles peuvent déterminer l'ivresse et l'alcoolisme comme toutes les boissons alcooliques. L'abus de la bière a les plus terribles conséquences sur la santé.

Chapitre VII

Du Régime.

Du régime, son influence sur la santé.—Manière de se bien nourrir.—Ration alimentaire.—Régularité des repas.—Comment faut-il manger.—Mastication.—Aliments, professions et âges de la vie.—En se mettant à table.

Q. Qu'est-ce que le régime ?

R. Le mot régime veut dire bon gouvernement de la vie physique, morale et intellectuelle. Mais il sert ordinairement à désigner l'ensemble des règles hygiéniques qui président à l'alimentation de l'homme ; c'est la définition que nous lui consacrerons dans ce chapitre.

Q. Le régime exerce-t-il une influence sur la santé ?

R. La santé est l'exercice régulier et facile de tous nos organes ; mais le fonctionnement de nos organes entraîne sans cesse une dépense de force et une usure de tissus. L'aliment que nous prenons répare ces pertes de notre organisme. Le régime, qui régit notre alimentation, a

donc une importance capitale pour la santé. En effet, le médecin constate tous les jours que l'abus de la table est cause d'une foule de maladies qui affligent notre humanité. Il importe donc de se bien graver dans la mémoire cette vérité hygiénique et morale : " il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger. "

Q. Quelle est la meilleure manière de se bien nourrir ?

R. Pour satisfaire aux besoins de la nutrition de notre corps, il importe de bien établir une distinction entre l'appétit de l'estomac, la faim, la gourmandise et la fringale. L'appétit de l'estomac constitue un desir de manger, qui se fait sentir aussitôt que la digestion du dernier repas est terminée ; tardons-nous alors de prendre des aliments, ce désir devient pressant, c'est la faim. L'homme qui prend plaisir à manger avec avidité et excès, immole sa santé à la table de la gourmandise. Il faut bien se garder d'en contracter l'habitude, car une fois prise, elle devient impérieuse. La fringale est une faim vive, subite, mais accidentelle ;

elle indique une maladie de l'estomac, qu'il ne faut pas satisfaire.

Q. Qu'entendez-vous par la ration alimentaire ?

R. La ration alimentaire consiste dans la quantité et la qualité des aliments nécessaires à l'homme pour se bien porter. Cette ration varie suivant le genre de vie de chaque individu. L'homme qui travaille a besoin d'une alimentation plus considérable et plus azotée que celui qui mène une vie oisive et sédentaire. D'ailleurs un sentiment instinctif avertit toujours l'homme de la manière dont il doit agir en pareil cas.

Q. La régularité des repas est-elle importante ?

R. La régularité dans les repas est une des conditions d'une bonne digestion. Ainsi, il faut bien déjeuner au commencement de la journée, bien dîner à midi, et souper légèrement à la chute du jour. Les intervalles entre les repas doivent être de six heures au maximum.

Q. Comment faut-il manger ?

R. Au moment du repas, on doit faire

trêve aux occupations sérieuses, car une joyeuse disposition d'esprit est indispensable à une bonne digestion. Durant le repas, une conversation agréable et gaie exerce un effet favorable sur le système nerveux, hâte la digestion et aide aussi à toutes les fonctions de l'organisme ; elle permet à l'air d'entrer abondamment, de se mêler aux aliments pendant la mastication. Ainsi parvenus dans l'estomac, les aliments sont facilement imprégnés par le suc gastrique, et le travail de l'estomac est considérablement facilité. Il importe donc de préparer la digestion en admettant à sa table cet hôte aimable, la gaîté, et de la respecter au moins durant une heure en se livrant à des distractions calmes et agréables.

Q. Est-ce une mauvaise habitude d'avaler sans mastication ?

R. C'est une bien mauvaise habitude d'avaler sans mastiquer suffisamment ; elle mêne sûrement à la dyspepsie. On ne doit avaler qu'à très petits coups les choses glacées. Les substances alimentaires ou les liquides chauds sont généra-

lement favorables à la digestion. On doit toujours boire lentement et, durant le repas, ne jamais boire pour avaler plus rapidement les aliments

Q. Y a-t-il danger de consommer exclusivement des aliments réparateurs ?

R. Il faut que la proportion des aliments réparateurs ou azotés soit en rapport avec le travail musculaire. C'est pourquoi les aliments réparateurs conviennent mieux aux travailleurs, aux convalescents et aux enfants qu'aux gens de professions sédentaires. Chez celui qui mêne une vie sédentaire ou s'occupe du travail intellectuel, le régime exclusif d'aliments réparateurs détermine la dyspepsie, la constipation et les maux de tête, prédispose aux hémorrhagies, aux inflammations, à la gravelle, à la goutte.

Q. L'abus des féculents ou des sucres est-il dangereux ?

R. L'abus des féculents ou des sucres prédispose au diabète et à certaines maladies du foie. Ces substances produisant de la chaleur animale, font engraisser. C'est pourquoi les personnes prédisposées

à l'obésité doivent éviter ces aliments. Ceux qui sont atteints d'une maladie du foie feront un usage très modéré du pain, des pommes de terre, des haricots, des sauces, etc.

Q. A qui conviennent les aliments gras ?

R. L'usage des aliments gras convient particulièrement aux habitants des climats froids. Ces aliments sont éminemment propres à entretenir la flamme du foyer vital, et, partant, à protéger contre l'envahissement du froid. Ils conviennent aussi aux pauvres, aux enfants, aux personnes débiles, aux consomptifs ; ces aliments sont comme l'huile que l'on verse dans une lampe qui va s'éteindre.

Q. Que faut-il toujours se rappeler en se mettant à table ?

R. Il serait bon de bien s'imprégner de ces grands préceptes ainsi exprimé Fonssagrives : " Dans la quantité des aliments qui figurent sur les tables bien servies, il y a trois parts à faire : la première, pour la réparation de nos forces ; la seconde, pour la satisfaction du palais ;

la troisième, pour la préparation des maladies à venir. " Les riches immolent leur santé à la table de la gourmandise. De bonne heure, il faut donc chercher la sobriété qui consiste à manger modérément, et à ne sentir, au sortir de la table, nulle langueur corporelle pendant la digestion.

Chapitre VIII

L'hygiène de la peau.

Hygiène de la peau.—Fonctions de la peau.—Malpropreté.— Propreté.— Préceptes hygiéniques du bain.—Méthode pour assurer la propreté corporelle.

Q. Quelle est l'importance hygiénique de la propreté corporelle ?

R. La propreté corporelle est absolument nécessaire à la conservation de la santé, comme elle est inséparable de la dignité de l'homme. L'eau, que le Créateur a mise à la disposition de tous. aguerrit nos nerfs, leur donne la force, l'énergie. C'est pourquoi l'hygiène pro-

clame la propreté comme une vertu privée, et aussi comme une vertu sociale : l'homme est solidaire de la santé d'autrui comme il est responsable de la sienne propre.

Q. Quelles sont les principales fonctions de la peau ?

R. La peau, cette enveloppe protectrice de l'homme, constitue le siège du tact. Comme le poumon, la peau respire, absorbe de l'oxygène de l'air, exhale de l'acide carbonique et des vapeurs d'eau. La peau sert aussi de soupape de sûreté pour conserver à l'homme sa température normale. La propreté de la peau assure l'exercice régulier de ces fonctions. Mise en pratique dès le bas âge, la propreté corporelle passera dans les habitudes, au bénéfice de la santé individuelle et de la santé publique.

Q. A quoi expose la malpropreté ?

R. La malpropreté corporelle, entravant les fonctions de la peau, trouble le jeu normal de la machine humaine, et la prédispose aux maladies de toutes sortes, et surtout aux maladies infectieuses.

Nous en avons un exemple frappant en Orient, où la malpropreté des peuples alimente le choléra, cette maladie si meurtrière.

Q. Enumérez les soins de propreté qu'on doit donner à la peau ?

R. L'eau et le savon sont les principaux agents de la propreté. Le visage, le cou, les oreilles doivent être lavés à l'eau froide tous les jours, les mains au moins trois fois par jour, le matin, à midi, et le soir. Les dents se conservent par la propreté. Les cheveux exigent chaque jour l'action du peigne et de la brosse. Les ongles seront tenus ni trop courts ni trop longs, et très nets. Il convient de se laver les pieds une fois par semaine en hiver, et plusieurs fois pendant l'été. Enfin, pour purifier la peau du corps de toutes ses souillures, le bain est nécessaire plusieurs fois par semaine durant les chaleurs, et une fois par semaine dans les temps froids.

Q. Quels sont les préceptes hygiéniques du bain ?

R. Le bain froid et le bain frais con-

viennent à la jeunesse et à l'adulte ; le bain tiède aux jeunes enfants. Des milliers de personnes ont trouvé la mort en se plongeant dans l'eau aussitôt après le repas, ou pendant que le corps était couvert de sueur. Aussi, ne faut-il jamais prendre de bain aussitôt après un violent exercice. La durée moyenne du bain est de 20 minutes environ.

Q. Quelle est la meilleure méthode pour assurer la propreté corporelle ?

R. Une bonne méthode pour assurer la propreté corporelle est de se savonner tout le corps avec du savon de toilette, et ensuite de se faire des lotions à l'aide d'une serviette ou mieux d'une éponge. L'éponge a des qualités : elle facilite le débarbouillage à grande eau. Après ce lavage corporel, il importe de bien s'essuyer avant de remettre ses habits.

Chapitre IX

Des Vetements.

L'utilité des vêtements. — Qualité des vêtements.— Fabrication des vêtements. —Propriétés hygrométriques des vêtements.—Forme des vêtements.—Le vêtement et les refroidissements.—Propreté dans les vêtements.—Le lit.

Q. A quoi servent les vêtements ?

R. L'homme, à cause de la finesse et de la délicatesse de sa peau, a besoin de se protéger contre la puissance des agents extérieurs, le froid, la chaleur, la lumière, l'humidité, en se couvrant de vêtements. Par le vêtement, l'homme est, dans la création, le seul être qui puisse habiter tous les points du Globe. Le vêtement constitue donc une question importante en hygiène.

Q. Quelle est la principale qualité des vêtements ?

R. Un vêtement, pour être bien hygiénique, doit être mauvais conducteur de la chaleur. Possédant cette qualité, le vêtement empêche à la fois la chaleur du

corps de se répandre en dehors, et celle du dehors de pénétrer dans l'organisme. Ainsi fabriqués, les vêtements, qui protègent contre le froid, garantissent aussi de la chaleur.

Q. Enumérez les principales substances qui entrent dans la fabrication des vêtements, en suivant l'ordre de la conductibilité de la chaleur, du plus au moins ?

R. Les principales substances qui constituent nos vêtements, se trouvent dans l'ordre suivant, par rapport au pouvoir conducteur de la chaleur : le lin, le coton, la soie, la laine, le caoutchouc, les peaux d'animaux. La couleur des vêtements exerce aussi une influence très variée à l'égard de la chaleur : les couleurs foncées sont plus perméables à la chaleur que les couleurs pâles.

Q. Tous nos vêtements ont-ils les mêmes propriétés hygrométriques ?

R. Toutes les substances qui entrent dans la fabrication de nos vêtements ont des propriétés hygrométriques différentes. Entre autres substances, nous signalons le

coton, la toile de chanvre, qui s'imprègnent facilement d'eau, mais qui ont la propriété de la laisser évaporer très rapidement, exposant ainsi à un brusque et dangereux refroidissement. La laine, au contraire, se sature davantage d'eau, la retient en plus grande quantité dans ses mailles ; puis l'eau, en s'évaporant, refroidit le tissu d'une manière lente, sans donner au corps une brusque dépression de la chaleur. De là, la supériorité de l'usage de la laine.

Q. Quelle forme doivent avoir les vêtements ?

R. La forme des vêtements est toujours en rapport avec les différentes parties qu'ils doivent couvrir. D'une manière générale, il faut que les vêtements ne compriment aucune partie du corps, pour ne pas gêner les mouvements, la circulation du sang, la respiration, la digestion. L'observance de cette loi est obligatoire en hygiène pour le développement corporel et la conservation de la santé.

Q. Comment le vêtement, et spéciale-

ment celui de dessous, nous défend-il contre les refroidissements ?

R. Notre vrai vêtement, que l'on ne s'y trompe pas, c'est tout bonnement un vêtement d'air. Toute la fonction du vêtement consiste à fixer autour du corps une couche d'air chaud, notre peau étant un foyer de chaleur. Le gilet de flanelle est ici tout indiqué ; la flanelle, en effet, en conservant l'air dans sa trame un peu chevelue, a pour but de garantir le corps des variations de température, et de pomper la sueur pour en débarrasser la surface de la peau. Elle possède encore une autre précieuse qualité : celle de s'imbiber de la sueur, qu'elle laisse ensuite s'évaporer lentement, de sorte que le refroidissement est extrêmement atténué. Nous ferons donc bien de porter un gilet de laine pour éviter les refroidissements trop brusques.

Q. Est-il dangereux de négliger la propreté dans les vêtements ?

R. La propreté dans les vêtements est un devoir qu'il est dangereux de négliger. Le linge de corps, qui absorbe les pro-

duits de la transpiration, a besoin d'être fréquemment renouvelé, afin de maintenir les fonctions si importantes de la peau. On doit fréquemment brosser, secouer, nettoyer les habits, les pantalons, les coiffures, pour enlever toutes les souillures qui les recouvrent, et qui sont souvent les facteurs de maladies contagieuses. La propreté des vêtements est une règle d'hygiène obligatoire au premier chef.

Q. Quelles sont les règles hygiéniques à observer pour lit ?

R. Le lit est le vêtement de l'homme qui dort, de l'homme qui se repose des fatigues du jour. A ce titre, l'hygiène recommande particulièrement l'usage du sommier métallique élastique ; les matelas en crin, en laine ou en varech ; l'aération du lit chaque matin, avant sa réfection, durant une heure au moins. Les draps de lit doivent être changés au moins tous les quinze jours. Après une maladie, la désinfection du matelas ou du lit de plume et celle des oreillers sont de rigueur. Enfin, il ne faut pas perdre de vue que le lit exerce une influence consi-

dérable sur notre existence : la vie et la mort y passent alternativement.

Chapitre X

Du Travail.

Loi du travail.—Sa nécessité.—Travail physique.—Travail exagéré.—Travail intellectuel.—Conditions hygiéniques du travail.—Professions manuelles.

Q. Est-on obligé de travailler ?

R. Le Créateur nous a condamnés au travail. C'est une loi d'expiation profondément inscrite dans les entrailles de l'humanité. Aussi, toute personne intelligente et libre est tenue d'obéir à cette obligation suprême, qui est devenue une des conditions de sa santé et une des exigences de son bonheur.

Q. Comment expliquez-vous la nécessité du travail ?

R. Pour expliquer la nécessité du travail, il importe de savoir que la vie n'est, en un certain sens, autre chose que le mouvement ; que tous les organes qui

constituent les rouages de la machine humaine, sont le siège de mouvements divers ; que l'harmonie fonctionnelle assure la santé ; que le travail intellectuel ennoblit le travail manuel, et que celui-ci rend le premier inoffensif. Avec cette connaissance, nous comprenons la nécessité du travail physique et du travail intellectuel.

Q. Enumérez les avantages du travail physique ?

R. Un travail physique modéré augmente la valeur fonctionnelle de nos organes, favorise le renouvellement de nos tissus. Dans ces conditions, nos muscles ont plus de vigueur ; la digestion devient plus facile, et la circulation plus active. Il y a, par conséquent, développement normal de l'intelligence, accroissement de la force physique, et perfectionnement de la santé.

Q. Le travail exagéré est-il nuisible à la santé ?

R. Le travail exagéré a pour effets fâcheux d'user l'organisme beaucoup plus vite qu'il ne se répare. La fatigue en est le résultat. Puis, la répétition de ce tra-

vail mène à l'amaigrissement, à la débilité générale. Il importe donc de ne jamais oublier que la première et la principale loi du travail est de ne dépenser que son avoir, et, quoiqu'on fasse, de ne jamais dépasser ses forces.

Q. Comment considérez-vous le travail de la pensée ?

R. La pensée est le produit de nos facultés. Elle a son siège d'action dans le cerveau, et elle domine tout notre être. Il est impossible d'apercevoir l'âme autrement que par la pensée. Celui qui cultive son intelligence, et qui raisonne, a l'empire des plus nobles passions. Le travail manuel a besoin du secours de l'intelligence. Le travail de la pensée fait que l'homme s'élève en dignité, et dirige son existence vers son Créateur.

Q. Quelles sont les principales conditions hygiéniques du travail ?

R. Savoir travailler n'est pas une chose aussi facile qu'on le croit. Une bonne disposition des heures du travail intéresse vivement la santé. L'hygiène ne peut pas établir une réglementation unique pour

tous les travailleurs. Mais, en ce qui concerne chacun d'eux, elle recommande le respect pour la digestion des repas, et le respect pour le sommeil nécessaire, qui sont des besoins naturels. Tout travail devient nuisible, s'il est prolongé au delà de nos forces. Enfin, l'esprit et le corps doivent toujours travailler ensemble et se prêter un mutuel appui.

Q. Quelle est la profession manuelle la plus hygiénique ?

R. La profession agricole est assurément la plus hygiénique. De nos jours, l'agriculteur, avec le perfectionnement des instruments aratoires, accomplit sa tâche dans les conditions les plus favorables à la santé. Aussi, avec de la prudence, l'homme des champs coule l'existence la plus longue, comme la plus heureuse.

Chapitre XI

De l'exercice.

L'exercice.—Son utilité. — Ses variétés. — Gymnastique.—La voix.

Q. Qu'est-ce que l'exercice ?

R. On entend par exercice l'ensemble de mouvements variés que nous imprimons à notre appareil locomoteur pour mieux assurer le jeu normal de nos organes. L'exercice finit toujours par donner à l'homme une prestance imposante et une démarche assurée.

Q. Quels sont les avantages de l'exercice ?

R. L'exercice est indispensable pour conserver la mobilité articulaire et la puissance des muscles. Des exercices bien exécutés développent la souplesse et l'agilité du corps. L'exercice prémunit aussi contre la fatigue ; il favorise le fonctionnement régulier de tous les organes.

Q. Quels sont les principaux exercices auxquels nous nous livrons ordinairement ?

R. Parmi les exercices variés qui se présentent à l'homme dans le cours de son existence, nous trouvons la marche, la course, les jeux, l'exercice militaire : ces différents exercices sont très bons pour la santé.

Q. Qu'entendez-vous par la gymnastique ?

R. La gymnastique consiste dans une série de mouvements intelligemment imprimés à tous nos muscles. Elle est indispensable à l'homme de cabinet, surtout à la jeunesse qui étudie. Il y a une gymnastique qui s'exécute à l'aide d'appareils spéciaux, et une autre qui n'en requiert aucun ; cette dernière est plus accessible à tous les âges et à toutes les professions. Elle est aussi la plus hygiénique.

Q. Décrivez-nous les exercices de gymnastique qui ne nécessitent aucun appareil ?

R. Voici la série des divers exercices de cette gymnastique :—" Exécuter avec les bras un mouvement circulaire (20 fois) ; élever les bras verticalement (12

fois) ; les allonger en avant (30 fois) ; en dehors (30 fois) ; faire 8 à 10 respirations profondes. — Exécuter un mouvement circulaire avec le tronc (30 fois) ; se frotter les mains (80 fois) ; courber et redresser le tronc (12 fois) ; élever le genou à la hauteur du bassin (18 fois) ; 8 à 10 respirations profondes. — Rapprocher les jambes (8 fois) ; étendre et fléchir le pied (40 fois) ; exécuter le mouvement de scier (30 fois) ; élever la jambe latéralement (12 fois) ; 8 à 10 respirations profondes.—Lancer les bras en avant et en arrière (10 fois) ; s'accroupir (24 fois) ; lancer les jambes latéralement (100 fois) ; 8 à 10 respirations profondes.—Lancer la jambe en avant et en arrière (10 fois) ; latéralement (24 fois) ; trotter sur place (200 fois) ; 8 à 10 respirations profondes.''
La pratique de cette gymnastique met en jeu toutes nos articulations et tous nos muscles.

Q. L'exercice de la voix est-il utile?

R. L'exercice de la voix est très utile pour fortifier et développer les organes de la respiration. C'est surtout vers dix

ou douze ans que l'on doit s'habituer à une bonne prononciation. Le chant, la lecture à haute voix et la déclamation doivent être cultivés chez la jeunesse qui étudie, mais, dans cet exercice, il faut user de modération et de prudence.

Chapitre XII

Le Sommeil.

Le sommeil.—La nécessité du sommeil.—La quantité de sommeil nécessaire.—Ne pas dormir assez est dangereux.—Manière de se coucher.—Le sommeil pendant la digestion.—Qu'est-ce qui trouble le sommeil.—Comment obtenir le sommeil.

Q. Qu'est-ce que le sommeil ?

R. Le sommeil est, comme le dit poëte, le baume réparateur de la vie. C'est une fonction spéciale et indispensable du cerveau. Pendant le sommeil, il y a une suspension presque complète de la pensée et de la conscience, un ralentissement de tous les mouvements vitaux. C'est pendant le sommeil que se fait la récupé-

ration de ce qui a été dépensé pendant le jour. Enfin, le sommeil est un besoin naturel auquel l'homme ne peut se dérober, et sa privation constitue un supplice des plus douloureux.

Q. Est-il nécessaire de dormir beaucoup ?

R. Le sommeil est nécessaire au maintien de la santé et au prolongement de la vie. Sans une dose convenable de sommeil, la source de l'énergie vitale se tarit et nous déclinons comme le ferait un arbre privé de la sève qui le nourrit. Celui qui dort suffisamment se met en garde contre les atteintes de la maladie, du nervosisme et de la prostration mentale.

Q. Quelle quantité de sommeil est nécessaire au maintien de la santé ?

R. La quantité de sommeil nécessaire au maintien de la santé varie suivant les âges, les tempéraments et le genre de travail. Les enfants requièrent plus de sommeil que les adolescents et les adultes. Dans les premières années de la vie, on doit laisser dormir les enfants autant qu'ils le veulent. A partir de six ans

jusqu'à dix ans l'enfant devra prendre au moins 10 à 11 heures de sommeil ; l'adolescent doit dormir 9 à 10 heures et l'adulte de 8 à 9 heures. Les personnes à tempérament nerveux ont plus besoin de sommeil que les organisations lymphatiques. Pour le travailleur ordinaire 8 heures de sommeil suffisent, tandis qu'au travailleur de la pensée il faut au moins 9 heures La vérité, dans tout ceci, est que la puissance vitale qui se dépense rapidement a besoin d'un temps plus long pour la récupération des pertes qu'elle éprouve.

Q. Est-il dangereux de ne pas dormir suffisamment ?

R. Il n'y a pas de fait plus clairement établi que celui-ci. Le cerveau et les nerfs dépensent pendant le jour et se récupèrent pendant le sommeil. Si la récupération n'égale pas la dépense, le cerveau se trouve à manquer de nourriture suffisante. Si cette privation continue, il y a alors une grave infraction aux lois de la nature humaine, laquelle n'est jamais blessée dans ses exigences sans graver sa protestation en caractères indélébiles. Tôt

ou tard l'insomnie prend sa revanche, et tel individu qui, après s'être privé du sommeil nécessaire, veut ensuite reprendre ses nuits pleines, ne le peut plus. Il en résulte de l'anémie, des désordres nerveux de toutes sortes. La privation de sommeil peut aussi causer l'aliénation mentale. Il importe donc de s'assurer par tous les moyens naturels, un sommeil profond, régulier et réparateur.

Q. Quelle est la meilleure manière de se coucher ?

R. En se mettant au lit, il vaut mieux se mettre sur le côté droit pour dormir, parce que cette position favorise le passage des aliments dans les intestins ; généralement, quand nous nous mettons au lit 3 à 4 heures après les repas dusoir, il y a encore des aliments dans l'estomac et la station sur le côté droit permet à la digestion de se terminer. Plus tard, dans la nuit, on peut se mettre sur le côté gauche. L'habitude de dormir sur le dos est mauvaise, et occasionne des rêves.

Q. Comment est le sommeil pendant la digestion ?

R. Le sommeil n'est favorable à aucune période de la digestion. Cependant, pendant le premier acte de l'élaboration des aliments (chymification), on peut, à la rigueur, dormir tranquille, à moins pourtant que le travail de l'estomac ne gêne la respiration et occasionne du malaise ; mais, lorsque les aliments ont passé dans les intestins et que la chylification et la sanguification ont commencé, l'organisme tend naturellement à l'activité. Ainsi, le temps le plus favorable au sommeil est celui où le travail de la digestion est terminé. De nos jours, on a pris la mauvaise habitude de faire le soir le principal repas de la journée. Il s'ensuit que la digestion est laborieuse, la nutrition imparfaite et le sommeil souvent peuplé de rêves.

Q. u'est-ce qui trouble le plus ordinairement notre sommeil ?

R. Quand on digère mal, on dort mal. Un sommeil troublé par des songes pénibles, au lieu d'être récupérateur, est une source de déperdition. Le meilleur moyen d'éviter les rêves, ces ennemis de

notre repos, c'est de souper légèrement, de ne faire aucun travail d'esprit fatiquant, de ne se mettre au lit qu'au moins trois heures après le souper.

Q. Comment obtenir le sommeil ?

R. La difficulté de s'endormir est un mal très répandu, mais dans la moitié des cas, on peut s'en préserver. L'oisiveté en est le plus souvent la cause. Aussi la marche tous les jours en plein air et le bain froid avec frictions avant de se coucher, font vite regagner l'ancienne habitude de s'endormir en se mettant au lit. Les gens bien portants dorment bien ; ceux qui ne se baignent pas souvent et qui ne prennent pas d'exercice, ne peuvent pas se bien porter.

Chapitre XIII

L'habitation.

La maison et la famille.—L'emplacement.—Construction de l'habitation.—Dimension et aération.—Le chauffage.—La propreté.—Epousseter n'est pas sain.

Q. Qu'est-ce que la maison par rapport à l'homme, à la famille ?

R. La maison protège l'homme contre les intempéries du dehors, et conserve à la famille son caractère d'unité au milieu des sociétés humaines. La maison devient à la fois une nécessité matérielle, morale et sociale.

Q. Dites quel emplacement il convient de donner à une habitation ?

R. Le choix du terrain exerce une influence très grande sur le degré de salubrité d'une habitation. C'est pourquoi, avant de bâtir, il est bon de choisir un terrain facile à drainer : le haut ou le versant d'une colline. Il convient aussi de rechercher une exposition à la lumière du soleil, qui est l'agent hygiénique par excellence.

Q. Voulez-vous nous donner les considérations générales sur la construction de l'habitation ?

R. Le but de l'habitation démontre l'extrême importance de sa construction. Dans notre pays, il importe de choisir l'été pour construire. Toutes les matières qui servent à l'habitation doivent être de qualité supérieure ; les fondations seront en pierre bien cimentées pour empêcher l'humidité de pénétrer ; la maison doit être élevée sur une cave bien aérée ; tous les murs seront assez épais pour protéger la famille contre les changements de la température extérieure. Les toitures les plus hygiéniques sont celles qui sont faites en tuiles ou en ardoises. Il est préférable de peinturer tout l'intérieur de la maison, ce qui permet le lavage de temps en temps.

Q. Pourquoi l'habitation doit-elle être vaste et bien aérée ?

R. L'homme a besoin d'un air pur pour vivre, et la respiration ne s'exerce favorablement qu'à cette condition. L'air de l'habitation s'altère facilement par la

respiration, le chauffage, l'éclairage, etc. C'est pourquoi deux conditions sont indispensables à toutes les maisons : la grande dimension et l'aération. Il faut toujours se rappeler que chaque individu a besoin d'au moins 30 pieds cubes d'air par heure, ce qui exige une ventilation très active et constante de toutes les pièces.

Q. A quoi sert le chauffage ?

R. Le chauffage est l'art d'utiliser la chaleur artificielle pour élever et maintenir, dans l'intérieur de nos habitations, une température convenable ; son but est de nous préserver des effets nuisibles du froid. La température de l'atmosphère de nos maisons doit être, en moyenne, de 15 degrés centigrades. Le meilleur système de chauffage est l'appareil à eau chaude.

Q. Quelle influence exerce l'éclairage sur la santé ?

R. L'éclairage étend son influence sur la vue et la respiration à la fois. L'hygiène recommande une lumière d'une moyenne intensité. Le meilleur éclairage

est celui qui fait tomber la lumière obliquement et du côté gauche plutôt que du côté droit. L'éclairage artificiel agit sur la respiration par les gaz délétères et la chaleur qu'il dégage. Il n'y a qu'une lumière qui n'altère pas l'air, c'est celle des lampes électriques. Mais, pour diminuer son éclat, il est bon de l'entourer d'un globe de verre opaque.

Q. En quoi consiste l'hygiène du logis?

R. L'hygiène doit s'appliquer au dehors immédiat du logis, aussi bien qu'au dedans. L'ordre, qui est la première des vertus, comprend la justesse, l'arrangement, la simplicité et, par dessus tout, la propreté. Il commence au grenier et ne finit nulle part, car la propreté la plus absolue doit régner dans l'intérieur du logis ainsi qu'aux alentours. Elle a pour corollaire la santé de la personne, de la famille et d'un peuple, et s'élève à la hauteur d'une véritable question sociale. " La meilleure garantie de la civilisation, a dit Beaconfield, est le logement." C'est l'école de toutes les vertus domestiques. Car, sans l'intérieur agréable, l'exercice

de ces vertus est impossible. Ajoutons que la propreté rend la dignité à la famille, le charme au foyer.

Q. Est-il sain d'épousseter le mobilier?

R. Il y a un danger réel dans cette coutume trop répandue. En effet, en époussetant les meubles, on déplace la poussière qui se sauve dans l'air et va s'y promener pendant plus d'une heure. Les personnes, qui habitent le logement, respirent cet air chargé de poussières inorganiques et, souvent, de germes vivants, les microbes. Ces poussières irritent les organes respiratoires, les salissent, gênent l'hématose, c'est-à-dire la vivification du sang ; trop souvent aussi il suffit d'un coup de plumeau pour mettre en suspension dans l'air des myriades de germes dangereux, qui promènent la maladie au sein de la famille. Ainsi, l'hygiène défend l'usage du plumeau, et recommande d'essuyer les meubles, les boiseries et les murs avec un linge humide.

Chapitre XIV.

Les maladies contagieuses

Les maladies contagieuses.—Les microbes.—La contagion.—Le microbe et le sol humain.—Pour prévenir une maladie contagieuse.—Le malade contagieux.—La propagation des germes contagieux. L'utilité de la déclaration.—Le but de la désinfection.

Q. Qu'est-ce que les maladies contagieuses ?

R. Sous ce nom, on comprend une classe de maladies qui peuvent se transmettre d'un individu malade à un individu bien portant. Nous n'en nommerons ici que quelques-unes : la diphtérie, la scarlatine, la variole, la fièvre typhoïde, la tuberculose.

Q. Que désignons-nous sous le nom de microbes ?

R. Les microbes comprennent toute une série de petits êtres vivants que le microscope seul permet de voir et d'étudier. Ces microbes sont répandus dans la nature et forment deux grandes classes : les uns,

utiles, parce qu'ils débarrassent la terre d'une foule de matières mortes, inutiles ou nuisibles, en les transformant en éléments chimiques simples ; les autres, microbes dangereux, sont les facteurs de maladies qui frappent l'homme, les animaux et les végétaux.

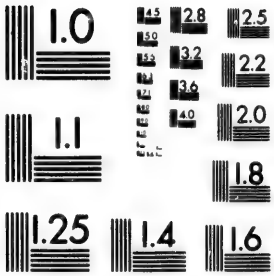
Q. Qu'est-ce que la contagion ?

R. Le mot contagion exprime la propriété qu'ont certaines maladies de se transmettre d'un individu malade à un individu bien portant. Mais, pour qu'il y ait contagion, il faut l'existence d'un microbe producteur de la maladie, et une prédisposition individuelle pour la réceptivité de cet agent contagieux.

Q. Pourquoi, de deux personnes exposées aux atteintes d'une maladie contagieuse, l'une tombe-t-elle malade et l'autre est-elle épargnée ?

R. C'est que le sol humain, comme la terre que nous habitons, présente des particularités. C'est qu'en un sol humain le microbe de la maladie végète misérablement, et qu'en un autre il exerce sa virulence ; c'est qu'il y a des chairs in-

IMAGE EVALUATION
TEST TARGET (MT-3)



2.8
2.5
3.2
2.2
2.0
1.0

corruptibles dans lesquelles le microbe ne pousse pas, des santés inébranlables que le microbe ne courbe pas. Ces différences chez les individus se trouvent dans leur nature et leur constitutiou respectives. Mais, comme nous ne savons pas si la maladie peut nous atteindre, nous devons toujours nous mettre sur la défensive.

Q. Que devons-nous faire pour prévenir une maladie contagieuse ?

R. Pour prévenir une maladie contagiense, il faut pouvoir réaliser en nous et directement autour de nous, les conditions hygiéniques qui assurent la santé et augmentent la résistance vitale, et qui consistent dans une aération parfaite, une propreté absolue, l'usage d'une alimentation saine et la régularité de tous les actes de la vie. Car il ne faut pas oublier que nous sommes sans cesse entourés de germes de maladies, et que le moindre défaut de soins de notre part, la moindre négligence ou imprudence peut nous rendre leurs victimes.

Q. Quelles réflexions devons-nous faire en présence d'un malade contagieux ?

R. Nous devons croire qu'un malade contagieux crée autour de lui une atmosphère morbide, qui nécessite l'observance de certaines précautions : précautions pour le malade, au point de vue de son intérêt personnel, c'est-à-dire de la limitation possible de l'infection dans son organisme : précautions pour prémunir des atteintes de la maladie ceux qui sont en contact forcé avec le malade ; précautions sociales, pour empêcher que la maladie passe de l'état isolé à l'état épidémique. C'est dans une hygiène bien comprise que se trouvent les moyens de lutter contre la maladie et de se prémunir contre elle.

Q. Quels sont les préceptes que formule l'hygiène au sujet d'un malade contagieux ?

R. Voici les principaux préceptes : le malade sera placé dans une chambre séparée où les personnes appelées à lui donner leurs soins doivent seules pénétrer. La chambre sera bien ventilée et recevra le plus de lumière solaire possible. Il vaut mieux avoir deux lits, l'un pour le jour et l'autre pour la nuit, afin d'ex-

poser quotidiennement les garnitures du lit vide au grand air pendant plusieurs heures. Le malade sera tenu dans un état constant de propreté. Pour éviter la propagation de la maladie, tous les linges souillés, les objets à l'usage du malade et particulièrement les récipients destinés aux déjections et aux crachats seront lavés à l'eau bouillante. Les personnes en rapport avec le malade se soumettront à des soins minutieux de propreté : lavages fréquents des mains et du visage, port de vêtements spéciaux et aisément désinfectables. Elles ne mangeront jamais dans la chambre du malade. Pendant la maladie, les poussières du sol de la chambre seront enlevées chaque jour et immédiatement brûlées Avant le balayage on humectera le balai pour éviter de soulever les poussières. Le malade ne devra sortir de sa chambre qu'après avoir pris un bain savonneux,

Q. De quelle manière les germes d'une maladie contagieuse peuvent-ils nous atteindre ?

R. Les germes des maladies conta-

gieuses peuvent nous atteindre de deux manières différentes : 1° par le contact d'individus ou d'objets contaminés ; 2° par la respiration, l'absorption, l'ingestion d'air, d'eau, d'aliments chargés de microbes pathogènes. Voilà pourquoi, quand une épidémie sévit dans une localité, pour empêcher sa propagation aux alentours, la loi oblige la municipalité du lieu à des mesures sanitaires propres à limiter la maladie régnante.

Q. Quelle est l'utilité de la déclaration des cas contagieux ?

R. Pour combattre une maladie contagieuse, il faut, d'abord, savoir où elle règne. Comment le saurait-on, si on ne se faisait pas un devoir de révéler la maladie quand une fois elle a fait son apparition dans une famille ? Le pouvoir administratif, qui fait tout ce qu'il peut pour assurer la santé de ses administrés, impose au médecin l'obligation de déclarer les cas de maladies contagieuses. Cette obligation, qui repose sur le fait que chacun est solidaire de la santé d'autrui comme de la sienne propre, est faite dans

l'intérêt public, pour le bien-être de chacun et de tous.

Q. Quel est le but de la désinfection ?

R. La désinfection a pour but de détruire les microbes de la maladie répandus dans l'air, sur les vêtements, sur les objets, dans les habitations. Même quand on est en proie au chagrin, on ne doit pas oublier de prendre en considération l'intérêt des autres. Le linge d'une personne morte de maladie contagieuse doit être désinfecté avant d'être livré tel quel à la blanchisseuse. Car celle-ci ou ceux qu'elle emploie sont susceptibles de prendre la maladie. N'est-il pas honteux et lâche d'en agir autrement ? *Faisons pour autrui ce que nous voudrions qu'on fit pour nous-mêmes.*

CHAPITRE XV.

Comment vivre vieux ?

Q. Comment vivre vieux ?

R. L'homme est inconstestablement constitué pour vivre plus longtemps qu'il ne vit généralement. " Il ne meurt pas,

il se tue,'' disait Sénéque à son ami Lucilius. C'est aux infractions constantes à l'hygiène physique, intellectuelle et morale, qu'est due la briéveté de la vie. En effet, l'hygiène est le véritable élexir de longévité ; elle est le remède unique et souverain contre les imminences morbides. Avec l'hygiène, c'est évidemment l'hérédité, qui exerce la plus grande influence sur les phénomènes longévitaux. On nait avec une prédisposition à vivre longtemps. Cette prédisposition nous vient de nos ancêtres, et elle subit l'influence de l'hygiène. C'est surtout par les progrès de cette science que la moyenne vitale a été presque doublée depuis un siècle. Les physiologistes s'accordent à reconnaître que les centenaires ont eu une parfaite unité de vie et une régularité constante d'habitudes. Chacun se file sa vie, et si nous voulons parvenir à la longévité, et éviter que la vieillesse soit une véritable maladie, il nous faut apprendre à pratiquer l'hygiène, modérer l'intensité ardente de notre vie à la vapeur ; rechercher l'air pur et la lumière vivifiante du

soleil ; fuir les vicissitudes de l'atmosphère, les logements bas et humides, les professions malsaines, les écarts dans le boire et le manger, les émotions vives du jeu et de la politique ; s'abstenir des veilles et des fatigues physiques, intellectuelles et morales ; avoir l'esprit calme, le cœur gai, la conscience tranquille et contente ; se coucher tôt et dormir suffisamment ; manger à des heures régulières ; enfin, garder une juste mesure en toute chose ; voilà les conseils qui sont indispensables pour parvenir à une heureuse vieillesse. Ainsi, choisissons le meilleur genre de vie et l'habitude nous le rendra doux et agréable.

FIN.

CORRECTION SCIENTIFIQUE

Page ligne
31, 23, lisez : elle pourrait devenir un très puissant facteur.....

MONTREAL.—IMP. W. F. DANIEL, 23 & 25, RUE STE-THERESE.

tmos-
s, les
ans le
es du
r des
ellec-
me, le
: cou-
isam-
ères ;
toute
indis-
reuse
illeur
endra

ès puis-